

Hei!

Näin poikkeusaikana, kun liikkumistamme ja toistemme tapaamista on rajoitettu, ajattelimme lähettää jäsenillemme viikoittain vinkkejä liikunnallisen arjen ylläpitämiseksi. Samalla jaamme teille joka viikko ajankohtaisen leivontareseptin ja muitakin toimintavinkkejä sisälle ja ulos. Nämä vinkit korvaavat yhdistysten vastuuhenkilöille lähetettävän Teematarjottimen, jota alamme lähettää taas syyskuussa, kun yhdistys- ja kerhotoiminta käynnistyy. Vaikka joudummekin olemaan nyt enemmän sisällä ja itseksemme, ei anneta sen latistaa tunnelmaa, vaan pysytään iloisina ja virkeinä ja nautitaan kevään tulosta! Tällä viikolla juhlietaan vappua!

VIIKON LIIKUNTAVINKIT: LAURAN LYSTIKKÄÄT JUMPAT JA MUITA VINKKEJÄ

Lauran (89v) jumpista jää hyvä mieli ja liikkeet ovat rauhallisia, selkeitä ja helppoja, jotka tehdään oman kunnan mukaisesti. Tavoitteena ei ole pilkun tarkka tekeminen vaan yhdessä olo ja rento meininki (onnistuu näin verkon kauttakkin)! Muistetaan tuo leppoisuus ja tyytyväisyys itseemme sellaisina kuin olemme nyt, juuri tällä hetkellä - tässä on tavoitetta meille kaikille!

1. osa <https://www.youtube.com/watch?v=Jxzgi0D-RNc>
2. osa <https://www.youtube.com/watch?v= OFbUvrkSvs&t=4s>
3. osa <https://www.youtube.com/watch?v=LC-jK4DzqFU>

Liikkumisen ohella on tärkeää huoltaa kehoa ja mieltä myös palautumalla arjen askareista ja ajatuksista. Löydät Parkinsonliiton sivuilta kolme mielikuvarentoutusta (rantalaiturilla, venematka ja pysäytä kiire rentoutumalla), joilla matkaat kesäisiin maisemiin. Kesä on jo niin lähellä ja näiden avulla pääset vielä lähemmäksi sitä! Ohessa linkki rentoutuksiin <https://www.parkinson.fi/rentoutusharjoitteita>

Yle TV2 lähettää jumppia **arkiaamuisin (ma-pe) klo 8:50**. Tarjolla on helposti kotona toteutettavia liikuntahetkiä television välityksellä. **Uusinnat ovat iltapäivisin klo 15.50**. Jaksot ovat katsottavissa myös Yle Areenasta. Koko viikon treenit uusitaan lauantaisin.

Lisää arjen liikuntavinkkejä ikäihmisille Helsingin kaupungilta löytyy sähköpostin liitetiedostona sekä suomeksi että ruotsiksi!

Toiveita liikuntavinkeistä voit esittää Tainalle. Jos sinulle tulee kysyttävää liikunnasta koronarajoitusten aikana, ota yhteyttä Tainaan p. 050 406 8328 tai Piaan p. 044 724 49.

VIIKON LEIVONTAVINKKI: MUNKKIRINKILÄT n. 10-15 kpl

Taikina:

100 g voita ja leivontamargariinia
2 ½ dl kevytmaitoa
½ pakettia hiivaa (tai 1 pussi kuivahiivaa)
1 dl sokeria
1 rkl kardemummaa
¾ tl suolaa
1 muna
n. 8 dl vehnä jauhoja

Paistamiseen:

7-9 dl rypsiöljyä (tai kookosrasvaa)

Pinnalle:

sokeria



Ensin valmistetaan tavallinen pullataikina: Sulata rasva. Lämmitä maito kädenlämpöiseksi. Murena tuore hiiva maitoon ja sekoita, kunnes hiiva on liennut. Lisää sokeri, kardemumma, suola ja muna. Jos käytät kuivahiivaa, sekoita hiiva jauhojen joukkoon. Lisää jauhoja vähitellen. Lisää loppuvaiheessa sulatettu rasva ja loput jauhot. Anna taikinan kohota kaksinkertaiseksi liinan alla.

Leivo taikinasta pikkupullia. Jos sinulla ei ole paistomittaria, kannattaa jättää pieni nokare koekappaleeksi paistovaiheeseen. Puhkaise sormilla aukko pullan keskelle ja pyörittele rinkilää isommaksi. Anna munkkien kohota liinan alla noin puoli tuntia.

Laita laakeaan teräskattilaan öljyä sen verran, että munkit eivät pääse paistuessaan koskettamaan pohjaa. Kuumenna öljy 180-asteiseksi. Jos sinulla ei ole paistomittaria, tee kokeilu pienellä taikinapalalla. Liian kylmässä öljyssä munkki painuu kattilan pohjalle ja imee liikaa rasvaa. Liian kuumassa öljyssä öljy savuaa ja munkki tummuu ennen kuin ehtii kypsyä sisältä. Öljy on oikean lämpöistä kun pikkumunkki kelluu ja paistuu kypsäksi minuutissa. Nosta munkki öljyyn varovasti reikäkauhan avulla. Voit paistaa useamman munkin kerrallaan, jos kattilaan mahtuu. Kun ensimmäinen puoli on ruskistunut, käännä munkki reikäkauhalla tai haarukalla.

Nosta kypsä munkki reikäkauhalla talouspaperilla vuoratulle lautaselle. Pyörittele munkki sokerissa, kun se on vielä lämmin. Jos haluat pakastaa osan munkeista, tee se niiden jäähdettyä ilman sokerointia. Voit lämmittää pakastetut munkit uunissa ja sokeroida ne vaikka yksi kerrallaan.

HUOM! Ole varovainen kuuman öljyn kanssa. Pidä kattilan kansi varmuuden vuoksi lähetyvilläsi. Jos rasva syttyy palamaan, tukahduta se kannella. Älä koskaan yritä sammuttaa palavaa rasvaa vedellä. Älä myöskään käytä liesituuletinta munkkeja paistaessa.

Paistoöljyä ei saa kaataa viemäriin vaan laita se tiiviiseen astiaan, esim. tyhjentyneeseen öljypulloon ja heitä sekajätteen mukana pois.

VAPUN VIETTOA POIKKEUSOLOISSA

Vappu on perinteisesti keväinen juhla, jolloin kokoonnutaan yhteen ja tavataan ystäviä ja läheisiä. Säiden salliessa vappuperinteisiin kuuluvat yleensä toritapahtumat, lounaat ja piknikit.

Tänä vuonna joudumme viettämään vappua eri tavalla. Yhteydenpitoa ystäviin ja sukulaisiin ei kannata kuitenkaan jättää kokonaan väliin! Puhelimen tai tietokoneen avulla yhteydenpito onnistuu ja etäyhteyden välityksellä voi kuulumisten vaihdon lisäksi myös esimerkiksi pelata, laulaa, syödä yhdessä, pitää naamiaiset tai järjestää tietokilpailun. Ehkä kaikkein helpoin virtuaalisen yhteydenpidon väline on älypuhelin ja siihen ladattu WhatsApp-sovellus.

WhatsApp-ryhmäpuhelu tai videopuhelu:

Tarvitaan

- Älypuhelin
- WhatsApp-sovellus kaikille osallistujille
- Koollekutsujan tulee olla kaikkien osallistujien "WhatsApp-kaveri". Lisää osallistujat puhelimesi yhteystietoihin ja varmista, että löydät heidät myös WhatsAppissa.
- Ohjelmaa voi käyttää puhelimen ja tabletin lisäksi tietokoneella, mutta tietokoneen sovelluksella ei voi soittaa äänipuheluja.
- Osoitteesta <https://www.whatsapp.com> löydät ohjeita ja neuvot ohjelman käyttämiseen.

Osallistujamäärä: max 4

Videopuhelu: onnistuu puhelimella

Näin aloitat WhatsApp -ryhmäpuhelun

- Yksi osallistujista kutsuu ryhmän koolle sovittuna ajankohtana WhatsAppilla.
- Aloita ensin puhelu yhden osallistujan kanssa. Valitse haluatko ääni- vai videopuhelun.
- Kun ensimmäinen osallistuja on vastannut, lisää muut osallistujat mukaan.
 - Paina oikean yläkulman symbolia (ihmishahmo ja +merkki).
 - Lisää osallistujat mukaan yksi kerrallaan.

Toivottavasti vinkeistämme on sinulle iloa! Voit lähettää kuvia leipomuksistasi Reetalle reetta.siltanen@parkinson.fi tai WhatsApp

p. 0400 856 005.

Oikein iloista vappua! Toivottaa Parkinsonliiton väki